

TEMAS 2026



<u>viversaudável.pt</u>	
Março/Abril	23 de março: Receita Saudável para a Páscoa 1
	30 de março: Receita Saudável para a Páscoa 2
	20 de abril: Transtornos Alimentares
Mai/Junho	4 de maio: Desmistificar as Algas
	18 de maio: O Nutricionista nas Cantinas
	8 de junho: Receita Saudável para o Santo António
	17 de junho: Receita Saudável para o São João
	25 de junho: Receita Saudável para o São Pedro
Julho/Agosto	6 de julho: Maratona – Qual a melhor estratégia nutricional?
	3 de agosto: Receita Saudável para o Verão 1
	10 de agosto: Receita Saudável para o Verão 2
	31 de agosto: Regresso às Aulas
Setembro/ Outubro	7 de setembro: Trabalhar por turnos – Que exigências nutricionais?
	12 de outubro: Sustentabilidade
Novembro/ Dezembro	9 de novembro: Menopausa e Andropausa
	9 de dezembro: Microbiota intestinal
	14 de dezembro: Receita Saudável para o Natal 1
	21 de dezembro: Receita Saudável para o Natal 2